VIPASSANA – BHAVANA

MEDITASI MENGENAL DIRI

Oleh:

Sri Pannyavaro Mahathera
Hudoyo Hupudio

Diterbitkan oleh:

suwung
Yogyakarta
2009

DAFTAR ISI

HANYA MENYADARI SAJA, TIDAK MEMADAMKAN - Wejangan Sri Pannyavaro Mahathera pada pembukaan Retret MMD Seminggu di Vihara Mendut, 24 Desember 2008 3

MENYADARI DAN MENGATASI TIMBULNYA KEAKUAN - Oleh: Sri Pannyavaro Mahathera......................... 7

KESADARAN ITU MEMBEBASKAN - Wejangan Sri Pannyavaro Mahathera pada penutupan Retret MMD Seminggu di Vihara Mendut, 1 Januari 2009 10

APAKAH MEDITASI MENGENAL DIRI (MMD) ITU? - Oleh: Hudoyo Hupudio 15

RUJUKAN: BAHIYA-SUTTA 22

Wejangan Sri Pannyavaro Mahathera pada pembukaan Retret MMD Seminggu di Vihara Mendut, 24 Desember 2008

HANYA MENYADARI SAJA, TIDAK MEMADAMKAN

Dr. Hudoyo, pembimbing meditasi,
Para Ibu, Bapak, Saudara peserta meditasi pada akhir tahun 2008 ini,

Sebagai Kepala Vihara Mendut, saya mengucapkan selamat datang kepada para peserta. Bagi para peserta yang sudah beberapa kali mengikuti meditasi di vihara ini, tentu ini selamat datang untuk yang kesekian kalinya. Bagi Ibu, Bapak & Saudara yang baru pertama kali mengikuti meditasi ini, tentu selamat datang yang pertama bagi Ibu, Bapak, Saudara. Selamat datang di Vihara Mendut untuk mengenal meditasi dan sekaligus melatih meditasi.

Para Ibu, Bapak, Saudara,

Semua orang tentu menginginkan hidup bahagia. Kebahagiaan menjadi obsesi, menjadi tujuan hampir semua orang, apa pun agama, kepercayaan, tradisi, atau adat-istiadat mereka. Kemudian, tiap-tiap orang berusaha untuk membuat rincian, meskipun mungkin tidak mendetail, gambaran tentang apakah bahagia yang mereka inginkan? Seperti apakah kebahagiaan itu?

Ibu, Bapak & Saudara,

Cita-cita atau harapan kebahagiaan itu kemudian diusahakan untuk dicapainya. Lalu, harapan atau keinginan untuk bahagia itu menumbuhkan keinginan-keinginan lain yang sangat banyak. Mengapa keinginan-keinginan lain tumbuh sangat banyak? Keinginan-keinginan itu tumbuh seiring dengan tumbuhnya segala usaha yang dilakukan untuk mencapai hidup bahagia.

Apa yang menjadi fenomena, apa yang menjadi gejala kemudian? Sesungguhnya, yang terjadi kemudian adalah ketidakbahagiaan. Mengapa? Karena keinginan atau harapan untuk bahagia itu justru membuahkan penderitaan. Harapan menimbulkan kegelisahan, harapan menimbulkan kekhawatiran, harapan membuat seseorang, kita semua, waswas, dan kalau tidak terpenuhi, kecewa.

“Tetapi, Bhante,” ada yang menanyakan, “kalau keinginan atau harapan itu terpenuhi, bukankah kita bahagia?”—Ya, kita bahagia sebentar, karena tidak ada bahagia yang abadi. Dan kalau bahagia sebentar itu lenyap, maka timbullah ketagihan, kecanduan, keinginan yang lebih berkobar-kobar.

Sesungguhnya, Ibu, Bapak & Saudara, kebahagiaan yang benar, dan “kebahagiaan” ini harus ditulis dengan tanda petik, tidak dicapai dengan keinginan. Kebahagiaan yang benar justru akan tumbuh—begitulah bahasa yang boleh kita pakai—kalau keinginan dikurangi. Bukan dengan menambah keinginan lalu tercapai, itulah kebahagiaan. Bukan! Tetapi dengan berkurangnya keinginan, lenyapnya keinginan, justru itulah kebahagiaan yang benar.

“Apakah mungkin, Bhante, melenyapkan keinginan, membuang keinginan selama kita hidup di masyarakat, baik sebagai bhikkhu, rohaniwan ataupun sebagai perumah tangga?”—Memang sulit, dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat kita hanya selektif, menyeleksi keinginan. Mengapa? Karena kalau keinginan bertambah, maka masalah pun bertambah. Kalau masalah bertambah, penderitaan juga bertambah. Ini bukan dalil agama, Ibu, Bapak & Saudara, ini adalah hukum alam. Kalau Ibu, Bapak & Saudara menambah keinginan, menambah harapan, maka waswas bertambah, gelisah bertambah, kekhawatiran bertambah, kekecewaan bertambah, penderitaan bertambah. Tetapi kalau keinginan dikurangi, maka masalah juga akan berkurang. Kalau masalah berkurang, ketegangan juga berkurang. kekhawatiran berkurang, penderitaan berkurang.

Tetapi, Ibu, Bapak & Saudara, selama Ibu, Bapak & Saudara tujuh hari mengikuti meditasi di vihara ini—meditasi yang kita kenal dengan nama Meditasi Mengenal Diri, atau boleh juga disebut meditasi Vipassana, atau hanya meditasi saja, karena nama tidaklah penting—Ibu, Bapak & Saudara bisa berlatih dan mengalami, untuk membuang hampir semua keinginan. Tidak perlu memikirkan besok masak apa, apa yang harus disiapkan, apa yang harus dikerjakan, karena semua sudah disiapkan oleh vihara ini, sederhana sudah tentu, sesuai dengan kemampuan kami, untuk membantu agar Ibu, Bapak & Saudara mempunyai latihan dan mengalami kondisi atau dimensi membuang keinginan secara maksimal. Tentu masih ada keinginan, tetapi keinginan itu keinginan yang fungsional, seperti ingin ke belakang, ingin melangkahkan kaki, makan pagi sebagai kebutuhan untuk kelangsungan fisik kehidupan ini, makan siang, berbaring—keinginan-keinginan fungsional yang sangat terbatas. Keinginan yang lain ditiadakan.

Tetapi apakah mudah? Tidak. Meskipun Ibu, Bapak & Saudara, dan kita sudah bersepakat, bahwa selama tujuh hari ini kita tidak ingin mempunyai keinginan apa-apa; keinginan yang ada hanya sesedikit mungkin, keinginan-keinginan fungsional sehari-hari. Meskipun sudah disepakati seperti itu, keinginan itu tetap muncul saja, mengganggu pemikiran kita. Bahkan mungkin semakin hebat, semakin hebat; apalagi bagi Ibu, Bapak & Saudara yang belum pernah melatih meditasi, dan kali ini adalah kali yang pertama, dengan waktu yang cukup panjang, tidak hanya Jumat, Sabtu, Minggu, melainkan satu minggu.

Lalu, bagaimana cara kita untuk membuang keinginan itu? Cara membuang keinginan bukan dengan sederhana berucap, “Aku tidak ingin punya keinginan.” Dalam bahasa kasar, “Lho, mengapa masih muncul saja keinginan? Bukankah aku sudah sepakat untuk tidak mau punya keinginan?”—Biar, Ibu, Bapak & Saudara, biar. Tidak usah marah, tidak usah merasa tidak berhasil. Tidak usah menyalahkan diri sendiri, mengapa keinginanku masih saja berkobar-kobar, tidak bisa dibuang; dikurangi saja tidak bisa. Tidak usah marah, tidak usah menyalahkan diri sendiri, tidak usah kecewa. Keinginan yang muncul itu juga tidak usah dipadamkan. Dalam bahasa sehari-hari, “Lho, mengapa tidak dipadamkan? Tadi di depan dijelaskan, keinginan harus dikurangi, dibuang sampai maksimal. Sekarang kalau keinginan muncul mengapa tidak boleh dipadamkan?”—Kalau Ibu, Bapak & Saudara berusaha untuk memadamkan keinginan itu, maka ributlah pikiran ini. Keinginan yang muncul dilawan dengan keinginan untuk tidak mau punya keinginan. Maka keinginan perang melawan keinginan. Pusinglah, ramailah pikiran kita.

Meditasi hanya mengamat-amati saja, menyadari kalau keinginan muncul, keinginan ini keinginan itu, ingatan ini ingatan itu, mau seperti ini mau seperti itu. Tugas kita bermeditasi hanya menyadari saja;

tidak memadamkan, tidak menggempur, tidak menganalisis dari mana datangnya, tidak merentang-rentang apakah ini wahyu, apakah ini *vision*, tidak. Kita hanya menyadari saja, menyadari dengan pasif, menyadari dengan pasif. Nanti keinginan-keinginan itu padam sendiri. Padam bukan dengan keinginan untuk dipadamkan, hanya disadari, disadari, disadari saja.

Itulah secara garis besar latihan Ibu, Bapak & Saudara selama seminggu ini. Tidak perlu doa, tidak perlu meminta-minta, tidak perlu mengharap berkah dari siapa pun, tidak ada ritual-ritual, upacara-upacara yang harus ditaati. Tetapi sadarilah pikiran, perasaan, jasmani; jasmani, perasaan, pikiran. Guru-guru meditasi sering menjelaskan, mukjizat itu bukannya kalau kita bisa terbang, mukjizat itu bukannya kalau kita bisa melihat makhluk-makhluk halus, mukjizat itu bukan pula pada saat kita duduk bermeditasi mengalami yang aneh-aneh; tetapi mukjizat itu pada waktu kita berjalan kita menyadari langkah kaki kita yang menempel di bumi ini; itulah mukjizat, kalau hal itu boleh disebut mukjizat. Mukjizat bukannya mampu membaca pikiran orang, melihat makhluk halus, pergi ke alam lain, melainkan mampu menyadari timbulnya pikiran sendiri apa pun juga, mampu menyadari timbulnya perasaan sendiri apa pun juga.

Oleh karena itu, di dalam meditasi ini semua menjadi objek: pikiran yang disebut baik, tidak baik, pikiran bagus, pikiran luhur, pikiran bersalah, pikiran jorok, ingatan masa lalu, kenangan yang pahit, kenangan yang manis, khayalan, rencana segala macam, semuanya mempunyai fungsi yang sama: diperhatikan. Pikiran yang baik juga diperhatikan, pikiran yang buruk juga diperhatikan.

Dan tidak usah dinilai: ini baik, ini buruk. Perasaan senang yang timbul juga diperhatikan, perasaan tidak senang yang timbul juga diperhatikan; perasaan sedih diperhatikan, perasaan gembira juga diperhatikan, tidak dicegah, tidak dibesar-besarkan. Dan tidak usah diberi nama: “O, ini senang; o, ini tidak senang.” Untuk menjelaskan, memang, saya menggunakan kalimat: “Perasaan senang diperhatikan, perasaan tidak senang diperhatikan.” Tetapi di dalam praktik, sadari saja. Tidak usah diberi label, diberi nama: “O, ini senang, ini tidak senang.” Karena kalau kita memberikan nama, nanti kekuatan senang menjadi lebih besar, kekuatan tidak senang menjadi lebih besar. Kita lebih serakah pada yang menyenangkan, kita lebih benci pada yang tidak menyenangkan, karena konsep senang dan tidak senang dipertajam dalam meditasi dengan memberikan label, “O, ini senang, ini tidak senang.”

Jadi, kalau ada perasaan yang mengganggu, disadari saja, “O, perasaan begini,” sudah cukup. “O, pikiran muncul; o, pikiran muncul,” cukup. Di dalam penjelasan-penjelasan bahkan dikatakan, dalam meditasi yang sering dikenal dengan sebutan vipassana ini, pada tingkat-tingkat tertentu di dalam teori dikatakan akan timbullah yang disebut *nyana*, pengetahuan bukan dari hasil pemikiran intelektual, bukan dari hasil berfikir, tetapi hasil meditasi. Pengetahuan hasil meditasi itu pun juga kotoran batin yang halus, *vipassana-upakilesa*. Jadi, apa fungsi kita? Fungsi kita hanya menyadari saja, menyadari, pasif, menyadari, pasif. Tidak menjadi kebanggaan, tidak menjadikannya sesuatu yang sangat luar biasa. karena kalau dikelompokkan pengetahuan yang muncul dari meditasi itu juga kelompok kotoran batin yang halus. Jadi diperhatikan saja.

Dengan memperhatikan, memperhatikan, memperhatikan, maka keinginan itu akan padam, padam, padam. Padamnya keinginan itulah lenyapnya penderitaan. Istilah ‘lenyapnya penderitaan’ lebih tepat kalau ingin digunakan, daripada menggunakan “kebahagiaan”. Lenyapnya penderitaan itulah “kebahagiaan yang benar” dalam tanda petik. Daripada menggunakan istilah “kebahagiaan”, ‘lenyapnya penderitaan’ menjadi kalimat yang lebih tepat untuk menamakan padamnya keinginan.

Ibu, Bapak & Saudara,

Gunakanlah waktu tujuh hari ini untuk mengamati jasmani, langkah kaki, nafas, perasaan yang timbul, pikiran, termasuk ingatan, kenangan. Tidak usah tegang, tetapi tidak malas. Dalam bahasa Jawa dikatakan jangan *ndlenger*. Dalam bahasa gaul, banyak anak-anak muda yang ikut meditasi, mereka mempunyai istilah, “O, kalau kita ingin ikut vipassana, ingin ikut MMD ini, harus ‘sersan’,” katanya. Apa itu ‘sersan’? Serius tapi santai. Kalau serius saja, maka nanti keinginan akan muncul, keinginan “Saya ingin bermeditasi sungguh-sungguh, saya ingin membuang keinginan sungguh-sungguh,” apalagi kalau, “Saya ingin mendapatkan pengalaman yang aneh-aneh.” Serius. Ya, keinginan justru berkembang, bertambah, bukan berkurang. Tetapi kalau santai, tidak menghadirkan kesadaran, santai saja, banyak tidur—kalau nanti tidur di ruang tidur tidak enak, ya duduk di tempat meditasi tetapi tidur—ya, itu terlalu santai. Meditasi menghadirkan kesadaran dengan wajar; menghadirkan kesadaran itu yang oleh anak-anak muda di katakan serius, tetapi wajar, wajar itulah santai. Serius tapi santai, santai tapi kesadaran harus hadir.

Ibu, Bapak & Saudara,

Semogalah selama tujuh hari, Dr. Hudoyo akan mendampingi, memberikan bimbingan, Ibu, Bapak & Saudara akan mendapatkan kemajuan. Kalau saya menyebutkan ‘kemajuan’ di sini, kemajuan itu adalah mampu melihat pikiran, mampu melihat perasaan, mampu melihat gerak-gerik jasmani; melihat dengan kesadaran. Paling tidak kita mengalami berkurangnya keinginan. Pada saat keinginan berkurang, pada saat itulah mulai bebas dari penderitaan.

Dan nanti setelah selesai meditasi ini, Ibu, Bapak & Saudara pulang ke rumah, Ibu, Bapak & Saudara bisa menggunakan pengalaman selama tujuh hari ini untuk menghadirkan kesadaran dalam keseharian. Karena tidak ada gunanya mengikuti retret kalau kesadaran dalam keseharian tidak dihadirkan.

Apalagi di antara saudara-saudara kita ada yang bangga, “O, saya sudah ikut retret sepuluh kali, Anda baru berapa kali, baru dua kali?”—Tidak menjadi ukuran, sepuluh kali atau dua puluh kali ikut retret, tidak menjadi ukuran sejauh mana penderitaan berkurang, kebebasan bisa dialami. Tetapi menghadirkan kesadaran itulah yang penting, di vihara ini maupun dalam kehidupan Ibu, Bapak & Saudara sehari-hari.

Semogalah latihan ini bermanfaat. Terima kasih.

MENYADARI DAN MENGATASI TIMBULNYA KEAKUAN

Oleh: Sri Pannyavaro Mahathera

Pikiran, Pemikiran, '*Sankhara*'

Dalam pandangan agama Buddha, antara pikiran dan pemikiran tidaklah dibedakan. Pemikiran yang dalam pengertian umum adalah hasil dari pikiran, sesungguhnya adalah pikiran itu sendiri. Sama seperti kita melihat rumah. Komponen-komponen seperti tiang, kasau-kasau, dinding, kerangka atap, genteng dan lantai; yang disusun membentuk rumah, sebenar-benarnya adalah rumah itu sendiri. Sama sekali tidak bisa dikatakan, bahwa "rumah" ini memiliki tiang seperti ini, dinding seperti ini, atap begini, lantai begitu, dan sebagainya. Rumah yang mana yang memiliki atau menjadi si pemilik semua itu? Tidak ada! Komponen atau bagian-bagian itu sendiri, yang tersusun seperti itu, adalah "rumah" itu sendiri. Tidak ada si pemilik atau bagian utama rumah, dan bagian lainnya adalah bagian yang dimiliki atau menjadi pelengkap. Persis seperti itu adalah pikiran kita. Pikiran ini adalah pemikiran itu sendiri, termasuk juga proses berpikir.

Pemikiran itu pun bukan juga suatu yang muncul kemudian berhenti, sehingga boleh dianggap sebagai hasil akhir dari suatu proses bepikir. Satu pemikiran muncul sesaat, kemudian berubah, cepat sekali, terus begitu tanpa henti. Semua yang muncul menjadi pikiran atau pemikiran disebut *sankhara*, perpaduan. Disebut perpaduan karena sifat kemunculannya yang tidak mandiri tetapi terjadi karena banyak faktor. Dan juga faktor-faktor yang memungkinkan timbulnya pikiran itu tidak kekal, berubah terus, maka pikiran yang muncul pun berubah dengan cepat.

Pengertian Benar

Bila faktor yang berpengaruh pada pikiran itu benar dan baik, maka pikiran pun mendapatkan faktor yang benar dan baik. Pengaruh baik itu dalam Delapan Unsur Jalan Mulia disebut Pengertian Benar atau Pandangan Benar. Pengertian yang benar adalah pengertian yang sesuai dengan Hukum Alam (*Niyama Dhamma*) dan membawa keterbebasan dari penderitaan.

Seluruh ajaran Guru Agung Buddha Gotama atau Dhamma, yang kita pelajari dan fahami adalah pengertian benar. Pengertian benar ini mempengaruhi pikiran. Tetapi pikiran tidak selalu berada dalam pengaruh atau arahan pengertian yang benar. Faktor-faktor lain pun masih sering muncul mempengaruhi pikiran kita, misalnya keserakahan, kebencian, keakuan, dan berbagai angan-angan lainnya. Bila pengaruh buruk itu muncul pada pikiran, lalu seseorang teringat pada pengertian benar bahwa keburukan akan berakibat keburukan; oleh karenanya pengaruh buruk jangan diikuti; maka pikiran buruk tidak akan berlanjut terus.

Proses tidak berlanjutnya pikiran buruk itu dapat diterangkan sebagai berikut: Adanya kewaspadaan yang mengetahui bahwa pikiran buruk sedang atau mulai muncul, kemudian digunakanlah pengertian atau konsep yang baik untuk menghentikannya. Memang bisa berhasil. Meski bisa juga tidak berhasil. Artinya, pikiran yang buruk itu berjalan terus sampai muncul menjadi ucapan atau tindakan yang buruk.

Cara ini yang dilakukan oleh hampir semua umat beragama. Pengertian benar yang sudah diyakini atau diimani digunakan untuk mengatasi pikiran-pikiran buruk.

Demikian juga, umat Buddha mengenal pengertian *anatta* (tanpa-aku), atau *sunnyata* (tanpa inti yang kekal). Tetapi, bukan berarti kalau seseorang sudah mengerti atau faham benar tentang pengertian *anatta* yang diajarkan oleh Guru Agung Buddha Gotama, maka sudah tidak ada lagi pikiran keakuan padanya. Pikiran keakuan itu tetap saja timbul dengan begitu cepat dan begitu sering meskipun dia sudah sangat faham *anatta* dan juga sudah tidak menghendaki pikiran keakuan itu timbul.

Bila ia waspada terhadap munculnya pikiran keakuan itu: "Ini kebaikanku. Ini jasaku. Ini kewajibanku. Ini hasilku," dan masih banyak lagi, lalu dilawanlah pikiran keakuan itu dengan pengertiannya tentang *anatta* (tanpa-aku) yang sudah diyakini kebenarannya. Maka yang sekarang menjadi pikirannya adalah pikiran atau konsep tentang *anatta* (tanpa-aku) tersebut. Cara ini bukanlah cara mengatasi atau menghabiskan keakuan, melainkan melawan konsep (keakuan) dengan konsep (tanpa-aku).

Untuk memudahkan mengingat, kita berikan saja nama untuk cara ini: cara ‘konvensional’ atau cara ‘biasa’.

Kesadaran atau Kewaspadaan

Cara menghabiskan pikiran keakuan yang sering muncul dan menjadi sumber keburukan atau penderitaan menurut ajaran Guru Agung Buddha Gotama adalah: Sadari atau waspadai terus-menerus bila pikiran keakuan itu muncul. Jangan menyesali bila pikiran keakuan muncul, tetapi yang sangat penting adalah menyadari atau memperhatikan pikiran itu. Perhatikan saja! Waspadai saja! Waspadai dengan sikap pasif. Artinya, tidak perlu menggunakan konsep *anatta* (tanpa-aku) untuk menghentikan atau melawannya. Tidak menganalisis dari mana munculnya pikiran keakuan itu, dan juga tidak perlu ingin menghentikannya karena tidak sesuai dengan Dhamma. Tetapi, sadari saja terus-menerus, awasi saja terus-menerus. Mengawasi dengan pasif. Hanya mengawasi saja! Maka, pikiran keakuan itu akan teratasi, akan padam dengan sendirinya. Inilah cara yang diajarkan oleh Dhamma ajaran Guru Agung Buddha Gotama sebagai cara untuk menghabiskan keakuan. Kita namakan cara ini: cara 'vipassana' atau cara ‘pencerahan’.

Memang kita belum mampu mengawasi setiap timbulnya pikiran buruk: keserakahan, iri hati, kebencian, kekejaman, kejengkelan, kekecewaan, dan keakuan yang menjadi sumber semuanya. Tetapi bila kita mengetahui atau menyadari bahwa pikiran itu mulai atau sedang muncul, maka perhatikanlah, awasilah! Pikiran itu akan berhenti. Selanjutnya hanya kesadaran murni yang berlangsung. Kesadaran murni itu adalah kata lain dari kebebasan. Kebebasan dari penderitaan. Meski hanya dialami sesaat, kesadaran murni adalah kebebasan. Bagi yang belum mencapai kebebasan penuh, kebebasan itu hanya dialami sesaat. Mengapa hanya dialami sesaat? Karena kotoran yang lain dari pikiran masih akan muncul lagi.

Perbedaan Manfaat Kedua Cara

Apakah perbedaan di antara kedua cara, yakni cara ‘biasa’ dan cara 'vipassana', dalam mengatasi pikiran buruk? Cara ‘biasa’, yaitu cara melawan konsep buruk atau pikiran buruk dengan pikiran baik yang didasari pengertian benar atau keyakinan memang bisa menghentikan pikiran buruk. Karena pikiran buruk bisa dihentikan, maka perilaku buruk tidak akan dilakukan. Tetapi cara ini tidak banyak mengurangi kelekatan seseorang pada kenikmatan dalam melakukan keburukan. Ketagihan pada kenikmatan terhadap keburukan, dan juga kenikmatan terhadap kebaikan, akan memperkuat pikiran keakuan. Keakuan ini kemudian menyebabkan berbagai keinginan bermunculan.

Cara ‘vipassana' atau mengembangkan pandangan terang akan menumbuhkan pencerahan mental yang mencerahkan kita bahwa kondisi pikiran ini adalah tidak kekal. Dalam kesadaran penuh atau perhatian terus-menerus itu kita akan menyadari dengan jelas munculnya suatu pikiran, bertahan sebentar, lalu tenggelam. Kemudian muncul pikiran yang lain, bergolak, berkembang, tidak lama juga lalu tenggelam. Begitu seterusnya! Arus pikiran ini tidak akan pernah berhenti. Pencerahan mental yang timbul dari perhatian terus-menerus terhadap pikiran kita sendiri ini (*nyana*), bukan logika intelektual, akan mengurangi kelekatan atau kelengketan kita terhadap segala kenikmatan sesaat. Kekuatan keakuan yang timbul dalam pikiran menjadi berkurang. Kekuatannya yang membakar-bakar berbagai keinginan pun berkurang.

Kemampuan mengetahui pikiran-pikiran yang muncul, utamanya pikiran keakuan, dan menyadari atau mengawasi terus-menerus sampai pikiran keakuan itu padam adalah latihan dan juga tujuan meditasi Buddhis.

26 Desember 2006

Wejangan Sri Pannyavaro Mahathera pada penutupan Retret MMD Seminggu di Vihara Mendut, 1 Januari 2009

KESADARAN ITU MEMBEBASKAN

Para Ibu, Bapak & Saudara peserta meditasi,

Hari ini adalah akhir latihan meditasi yang Ibu, Bapak & Saudara ikuti di Vihara Mendut dengan bimbingan Dr. Hudoyo. Banyak orang sering mempunyai anggapan bahwa penderitaan dan kebahagiaan itu berada di luar diri kita. Kemudian kita berusaha keras untuk mencari kebahagiaan, sehingga mengalaminya. Dalam hal penderitaan, banyak orang menganggap bahwa penderitaan yang berasal dari luar itu masuk menghantam diri kita dan membuat kita menderita.

Sebetulnya, Ibu, Bapak & Saudara, kebahagiaan dan penderitaan itu tidak berada di luar diri kita. Kalau kita mencari di luar, memilah-milah, melihat di segala sudut di luar diri kita, kita tidak akan menemukan kebahagiaan atau penderitaan. Di manakah sesungguhnya penderitaan dan kebahagiaan itu berada? Penderitaan dan kebahagiaan itu kita alami di dalam diri kita ini; maka penderitaan dan kebahagiaan itu sebetulnya tepat, persis, berada di dalam diri kita sendiri. Bukan dicari di luar dan juga tidak datang dari luar lalu masuk ke dalam diri kita.

Penderitaan terjadi, kebahagiaan dialami, tidak lain karena pikiran kita memberikan reaksi, tanggapan, terhadap segala sesuatu. Kalau pikiran itu menanggapi dan memberikan reaksi terhadap segala sesuatu yang tidak sesuai dengan selera kita, timbullah rasa tidak senang, timbullah penderitaan, ketegangan, dan sebagainya. Di mana hal itu dirasakan? Tidak di luar, tetapi di dalam diri ini. Kalau pikiran memberikan reaksi, tanggapan, terhadap segala sesuatu yang ditangkap oleh pancaindera maupun terhadap kenangan atau ingatnan-iangatan pikiran itu sendiri—kalau reaksi atau tanggapan itu—sesuai dengan selera kita, berarti menyenangkan, maka timbullah yang disebut bahagia, rasa nyaman, puas.

Tetapi, apakah yang sering kita alami dan kita namakan kebahagiaan itu kekal? Sama sekali tidak; sebentar kesenangan atau kebahagiaan itu lenyap. Demikian juga penderitaan. Kalau kita mengamat-amati—dengan kalimat lain, kalau kita menyadari—saat penderitaan muncul atau saat kebahagiaan muncul, menyadari saja, maka padamlah penderitaan itu, padam. Dan padamlah juga kebahagiaan yang hanya sebentar itu, padam. Pada saat penderitaan padam, pada saat kebahagiaan atau kesenangan padam, timbullah rasa bahagia yang lebih halus, atau ada yang menjelaskan dengan kalimat: timbullah kesunyian yang mendalam. Kebahagiaan yang lebih halus atau kesunyian yang mendalam timbul karena kesadaran memperhatikan penderitaan atau kebahagiaan, kemudian fenomena mental itu lenyap, berganti dengan kebahagiaan yang mendalam, berganti dengan kesunyian yang mendalam, atau ketenangan yang lembut—demikianlah berbagai istilah digunakan. Itu pun juga tidak boleh luput dari kesadaran kita; sadari saja!

"Apakah kita tidak menikmatinya, Bhante?"—Kalau kita menikmati, maka apa yang dikatakan kebahagiaan yang halus, kesunyian yang mencekam, ketenangan yang mendalam itu akan menjadi kelengketan baru, akan menjadi ketagihan kembali. Kalau fenomena mental yang disebut mendalam

atau lembut itu tidak segera disadari, akan menyelinaplah pikiran ingin menikmati yang halus-halus itu kembali. Oleh karena itu, sadarilah.

Ibu, Bapak & Saudara,

Menjelang Tahun Baru, ada sebagian saudara kita yang mempunyai kebiasaan, beberapa menit menjelang pukul 24.00 dia merenungkan hal-hal setahun yang sudah lewat sampai menangis. Dadanya merasa sesak, air matanya bercucuran. Kemudian dia berdoa, sampai beberapa menit melewati pukul 24.00 atau pukul 00.00. Setelah itu dia merasa puas, lega. Pada suatu kesempatan menjelang Tahun Baru, orang ini tertidur, dan terbangun sudah pukul satu malam. Dia tidak sempat melakukan ritual menangis menjelang tutup tahun, juga tidak sempat berdoa sampai melewati tengah malam. Dia kecewa, dia susah, sangat tertekan, tidak bahagia. Bagaimana mengatasi hal ini?

Satu cara mungkin dia menghibur dirinya dengan mengatakan, "Ini toh bukan ajaran agamaku, menangis menjelang tutup tahun dan berdoa sampai lewat tengah malam bukan kewajiban agama. Jadi aku tidak perlu menyesal, tidak perlu bersedih." Bisa juga diatasi dengan pandangan filosofis, "Yah, kalau malam hari ini lupa menangis dan lupa berdoa, bukan berarti kehidupan saya setahun yang akan datang ditentukan oleh tangisan dan doa awal tahun. Saya tidak menangis, tidak berdoa, tidak melakukan ritual itu, karena tertidur. Bukan berarti kehidupan saya setahun kemudian buruk." Itu pandangan filosofis. Tetapi diatasi dengan dalil agama, diatasi dengan pandangan filosofis, dia tetap saja merasa kecewa; ada sesuatu yang mengganjal rasanya. Karena, dia melewatkan akhir tahun ini dengan tidak menangis dan tidak berdoa. Dia sulit menghilangkan kekecewaan, penderitaan, dan ganjalan itu. Mengapa? Karena kebiasaan itu sudah dilakukan berpuluh-puluh tahun dan memberikan kenikmatan; menangis akhir tahun memberikan kenikmatan, berdoa akhir tahun juga memberikan kepuasan, dan tahun ini dia tidak melakukannya, maka menjadi penderitaan, ketegangan, ganjalan, dan sebagainya.

Sebenarnya cara yang baik untuk mengatasi hal-hal yang mengganggu pikiran dia itu adalah dengan menyadari pada saat timbul pikiran, "Aku *kok* tidak menangis," disadarilah. Tidak usah dilawan dengan dalil agama, tidak usah dicarikan alasan filosofis, dengan disadari, maka hal itu akan hilang sendiri. Ketegangan itu akan berhenti, ganjalan itu akan berhenti. Tetapi, nanti bisa muncul kembali karena kadar kelekatan, kelengketan itu cukup kuat, ritual itu sudah dilakukan berpuluh-puluh tahun, dan kesempatan itu hanya terjadi sekali saja pada akhir tahun, sedangkan tahun ini dia lupa. Kalau penyesalan itu muncul kembali, kemudian diikuti dengan penderitaan, dengan ketegangan, maka sadari kembali. Dalam bahasa daerah disebut: 'eling' kembali. Saat kita sadar, saat kita eling, itu akan berhenti. Itulah, Ibu, Bapak & Saudara, pengalaman yang Ibu, Bapak & Saudara dapatkan selama Ibu, Bapak & Saudara bermeditasi secara intensif di Vihara Mendut ini.

Perkenankan saya untuk memberikan tambahan cerita. Beberapa waktu yang lalu, beberapa kali saya diundang dalam pertemuan lintas agama yang juga dihadiri tokoh-tokoh agama dan tokoh-tokoh masyarakat yang datang dari Poso, dari Ambon, dari daerah yang dilanda konflik dalam waktu yang panjang. Di antara mereka yang hadir di Yogyakarta dari daerah-daerah konflik itu, ada keluarga atau famili mereka yang menjadi korban, meninggal dunia. Dan tidak hanya satu-dua orang. Apa yang menjadi persoalan? Yang menjadi persoalan adalah bagaimana menyembuhkan luka batin; mereka

menggunakan istilah 'luka batin' karena kepedihan, kesedihan, penderitaan yang kemudian muncul menjadi kebencian, dendam, sulit untuk diatasi. Ajaran agama dikemukakan; di dalam pandangan Buddhis, "Terima saja. Apa yang terjadi adalah akibat dari karma, perbuatan Anda sendiri yang lampau." Saudara-saudara kiami yang lain mengatakan, "Terima saja, itu sudah takdir Tuhan." Tetapi dengan jujur mereka mengatakan, "Saya mengerti penjelasan itu, tetapi sangat sulit saya mengatasi luka batin yang menekan batin saya." Bahkan di antara mereka ada yang mengatakan, "Anda dengan mudah bisa mengucapkan pandangan-pandangan yang arif, yang bijak, karena Anda tidak mengalami sendiri, bagaimana kalau suami Anda, atau anak Anda, atau orang tua Anda di bunuh. Dan ada yang tidak hanya satu, tetapi lebih dari satu anggota keluarga kita yang dibunuh. Kita masih bisa melihat, bertemu dengan pembunuh-pembunuhnya; sulit mengatasi luka batin itu.”

Pada kesempatan itu, saya pun menyampaikan kepada mereka cara kesadaran. Luka batin itu, yang memedihkan, menyedihkan, yang mungkin sangat mendalam, yang menimbulkan kebencian, dendam, cobalah tidak usah diatasi dengan bermacam-macam dalil atau alasan. Batin Anda tidak perlu dihibur dengan berbagai alasan. Karena nanti batin Anda akan menolak terus, menolak, menolak; menolak alasan atau hiburan yang datang untuk memadamkan kepedihan dan luka batin itu. Akan terjadi perdebatan yang hebat antara batin yang pedih dan terluka dengan alasan atau hiburan yang kita munculkan. Oleh karena itu, sadari saja. Sadari kalau memori itu muncul, kalau kebencian itu muncul, sadari. Kalau keinginan untuk membalas itu muncul, sadari. Kalau rasa pedih tiba-tiba muncul tanpa alasan, sadari. Dia akan padam. Harapan saya semoga mereka bisa memahami, dan kemudian melakukan; karena tidak banyak di antara mereka yang pernah bermeditasi. Kalau Ibu, Bapak & Saudara pernah bermeditasi, meskipun tidak lama, atau tidak sering mengikuti retret meditasi seperti ini, Ibu, Bapak & Saudara akan mengerti, apakah yang disebut dengan kesadaran itu, apakah yang disebut dengan eling itu: sangat berguna. Saya memilih istilah 'sangat berguna' dibandingkan dengan istilah 'sangat mulia', 'sangat berharga'—sangat berguna—untuk membebaskan segala macam beban pikiran atau beban mental kita.

Perkenankan saya memberikan tambahan cerita; Ibu, Bapak & Saudara sehari-hari juga mendapatkan beban mental dari keseharian yang sederhana dan mungkin juga berat. Kita mungkin tiba-tiba teringat bahwa dua-tiga hari kemudian akan menghadapi suatu masalah yang berat, maka timbullah beban mental. Dan itu sampai membuat seseorang pucat, bersedih, ketakutan. Kalau Ibu, Bapak & Saudara pernah bermeditasi mengerti kesadaran, sadarilah, elinglah, maka beban mental itu akan padam, sesaat. Kalau nanti muncul kembali, sadari kembali. Kalau Ibu, Bapak & Saudara sering menghadirkan kesadaran, maka kesadaran itu juga akan sering hadir, menyadari pikiran, perasaan yang timbul.

Ibu, Bapak & Saudara,

Pada saat kesadaran itu absen, pikiran yang membebani mental kita itu sangat menekan, membuat kita merasa seperti tidak ada lagi jalan untuk terbebas; mengeluh, bahkan ada yang menangis meraung-raung bergulung-gulung. Tetapi begitu kita sadar, maka berhentilah tekanan-tekanan mental yang begitu berat. Kita juga harus menyadari kenikmatan, kesenangan, kepuasan yang muncul; tidak hanya

kesedihan, tidak hanya kemarahan, tidak hanya keinginan-keinginan yang buruk; karena kesenangan, kepuasan, kenikmatan yang muncul itu kalau tidak disadari akan menimbulkan ketagihan.

Ibu, Bapak & Saudara,

Saya akan menguraikan sedikit lagi sebagai bagian akhir uraian pagi hari ini. Hal yang paling penting bagi kita sebetulnya adalah menyadari—meskipun tidak mampu terus-menerus—sebanyak mungkin terhadap munculnya pikiran keakuan. Kadang-kadang timbul pikiran, "O, aku lebih baik dari dia," dalam berbagai hal: pengetahuan, ekonomi, kesehatan, dan sebagainya. Itu adalah keakuan, yang kalau tidak disadari, tentu keakuan itu akan berkembang, menimbulkan kecongkakan, menimbulkan kesombongan, dan menimbulkan tindakan-tindakan yang bisa merugikan orang lain. Pikiran keakuan yang lain adalah, "O, aku masih sama dengan dia, tidak lebih tinggi, tidak lebih rendah." "Apakah ini juga keakuan, Bhante?"—Ya, ini adalah keakuan juga, dan pikiran keakuan itu kalau tidak disadari, maka akan berkembang, membuat seseorang kemudian berpikir, "Karena saya masih sama, maka saya harus melakukan sesuatu sehingga bisa melebihi dia." Atau pikiran yang lain timbul, "Karena saya sama, maka saya tidak lebih jelek dari dia." Pikiran keakuan lain lagi yang timbul adalah, "O, saya masih lebih rendah dari dia, saya lebih bodoh, saya lebih tidak mengerti, meditasi saya lebih jelek." Ini pun keakuan. Kalau keakuan ini tidak diatasi, akan membuat beban mental yang lain.

"Lalu bagaimana, Bhante, mengatasinya? Apakah dengan pandangan-pandangan filosofis, bahwa merasa lebih rendah juga berbahaya, merasa sama juga ada risikonya, merasa lebih tinggi juga membahayakan yang lain?"—Tidak. Ibu, Bapak & Saudara yang mengerti kesadaran, pernah melatih meditasi dan tetap melatih meditasi, sadari saja keakuan itu, maka keakuan itu akan padam. Aku yang merasa lebih, aku yang merasa sama, atau aku yang merasa kurang dari yang lain, sadari saja!

"Tetapi apakah kita tidak boleh melakukan sesuatu, Bhante?"—Mengapa tidak boleh? Lakukanlah hal-hal yang baik, karena Anda tidak sepanjang masa tinggal di vihara, retret, Anda berada di masyarakat. Lakukanlah hal-hal yang baik tanpa membandingkan antara aku dengan yang lain: "O, aku lebih rendah, aku lebih kurang, aku harus berbuat lebih dari dia." "O, aku sama dengan dia, aku harus melanjutkan yang sama ini supaya tidak melorot, atau menambah supaya lebih tinggi." "O, aku lebih tinggi dari dia, aku sudah cukup, dan aku harus mempertahankan kondisi yang lebih tinggi ini supaya tidak melorot."

Dalam kehidupan biasa memacu diri dengan cara membandingkan dirinya terhadap orang lain mungkin ada baiknya, tetapi dalam perkembangan membebaskan pikiran kita dari penderitaan, pandangan seperti itu tidak bermanfaat. Lakukanlah hal-hal yang baik tanpa membandingkan antara aku dengan yang lain.

Ibu, Bapak & Saudara,

Oleh karena itu, bolehlah saya memesankan: meditasi tidak berhenti pada hari ini; lanjutkan dalam keseharian Ibu, Bapak & Saudara. Hadirkan kesadaran untuk menyadari pikiran apa pun, perasaan apa pun yang menjadi beban mental, tekanan batin, luka batin, ataupun kepuasan, kebahagiaan, kenikmatan; sadari, sadari. Dengan menyadari kita akan membebaskan mental kita, batin kita, dari

beban; mungkin hanya sesaat, tetapi itulah kebebasan. Anjuran saya juga, duduklah bermeditasi sehari paling tidak satu kali, setengah jam atau satu jam. Memang kesadaran itu bisa hadir pada saat kita duduk, pada saat kita berdiri, berjalan atau berbaring, tetapi para guru meditasi menjelaskan bahwa dalam posisi duduk maka hadirnya kesadaran menjadi lebih kuat, lebih tajam.

Ibu, Bapak & Saudara,

Guru Agung Buddha Gotama juga mengatakan "Ajaran yang Kuajarkan ini seperti rakit. Kalau rakit itu tidak digunakan menyeberang di sungai, hanya dipegang atau dijunjung di atas kepala saja, tentu tidak bermanfaat. Sering Dhamma yang diajarkan oleh Guru Agung Buddha Gotama itu oleh umat Buddha dijadikan bukan sebagai rakit, tetapi hanya dipegang di atas kepala, sehingga ajaran itu kemudian sering menimbulkan perdebatan. "Perdebatan dengan siapa, Bhante? Dengan orang lain?" Yang lebih sering, berdebat dengan dirinya sendiri. "Ajaran mengajarkan begini, tetapi diriku mengapa masih seperti ini, aku masih belum maju, belum bisa melaksanakan ajaran. Ajaran mengajarkan seperti ini, tetapi aku bersikap begini. Hal ini tidak termasuk yang dibolehkan atau yang dilarang? Tetapi melanggar sedikit, boleh, 'kan?" Begitulah, timbul perdebatan—mungkin dengan istilah lain: pertikaian—timbul pertikaian antara ajaran yang diketahui, dimengerti, diyakini, dengan kondisi batinnya, dengan perilakunya yang masih belum cocok. Perdebatan atau pertikaian ini menimbulkan ketegangan, rasa bersalah, merasa menjadi umat yang belum mampu mengikuti ajaran, bahkan sering juga timbul pemikiran: "Apakah meditasiku ini sudah benar?" Dan hal-hal itu kemudian menjadi masalah dalam pikirannya sendiri. Sulit dihilangkan. Nah, perdebatan-perdebatan, pertikaian-pertikaian di dalam pikiran kita sendiri itu harus berhenti dengan kesadaran. Pada saat kesadaran hadir, pada saat itu kita mulai menggunakan rakit itu, tidak meletakkan rakit hanya di atas kepala; karena pada saat kesadaran hadir, pada saat kita eling, perdebatan atau pertikaian di dalam pikiran antara ajaran dengan kondisi dirinya, keragu-raguan, dan sebagainya, menjadi padam. Itulah kebebasan, meskipun hanya sesaat.

Kalau boleh dinamakan 'tujuan', tujuan kita bermeditasi adalah kebebasan; kebebasan dari kelekatan, dari kelengketan terhadap apa pun. Dan kalau Anda menghadirkan kesadaran, Anda mengalami kebebasan itu. Bukan sesuatu yang nun jauh di sana, dan harus dicapai setelah kita dilahirkan berulang-ulang, melainkan sekarang juga. Pada saat kesadaran hadir, Anda mengalami kebebasan. Kesadaran itu membebaskan.

Semogalah latihan Ibu, Bapak & Saudara memberikan manfaat, sekarang dan juga untuk kemudian. Terima kasih.

APAKAH MEDITASI MENGENAL DIRI (MMD) ITU?

Oleh: Hudoyo Hupudio

Pendahuluan

Kata ‘meditasi’ mengandung banyak makna bagi para pemakai kata itu dan bagi para pendengarnya. Ada banyak **tujuan** orang bermeditasi; dengan demikian, ada banyak pula **cara** atau **teknik** meditasi. Ada meditasi yang bertujuan untuk mencapai hal-hal yang bersifat duniawi—seperti kesaktian, kesembuhan, melihat alam gaib, dan sebagainya—dan ada pula meditasi yang mempunyai tujuan spiritual, seperti mencapai atau menyatu dengan prinsip yang dianggap “tertinggi”, seperti Tuhan, Nirvana, Moksha, Alam Semesta, dan sebaginya. Pada umumnya, meditasi menyangkut **pemusatan perhatian (konsentrasi)** pada suatu objek tertentu—seperti: nafas, visualisasi, kata-kata/mantra, dan sebagainya—untuk waktu yang lama, dengan harapan pada akhirnya mencapai suatu **tujuan** yang dicita-citakan. Dengan demikian, sifat umum dari kebanyakan jenis meditasi adalah suatu **pencapaian**, yang tentu saja dipahami akan tercapai di **masa depan**.

Ada satu jenis meditasi yang berbeda dengan kebanyakan meditasi lain. Meditasi ini diajarkan oleh Buddha Gotama, lebih dari 2500 tahun lalu, disebut meditasi **vipassana**. Meditasi ini berangkat dari **fakta** eksistensial yang diajarkan oleh Sang Buddha, yakni bahwa segala sesuatu dalam kehidupan atau eksistensi ini tidak kekal, terus-menerus berubah, dan tidak memuaskan; fakta ini menyebabkan penderitaan bagi orang yang tidak memahaminya: ia melekat erat pada jasmani dan batinnya, dan mencari kebahagiaan serta keabadian yang tidak pernah diketahui dan dirasakannya. Sang Buddha juga mengajarkan, bahwa penyebab atau sumber dari penderitaan eksistensial itu ialah **oleh karena manusia tidak memahami aku/dirinya**, terutama pikiran dan keinginannya, yang selalu mencari kebahagiaan dan keabadian (Anatta-lakkhana-sutta, Samyutta Nikaya, 22.59). Untuk mencapai kebahagiaan dan keabadian itu manusia selalu terlibat dalam konflik dalam dirinya sendiri maupun dengan orang lain di sekitarnya; ia terlibat konflik antara **apa yang ada** sekarang dengan **apa yang dicita-citakan** di masa depan dalam pikirannya.

Sang Buddha mengajarkan, bahwa dengan meditasi vipassana—yakni mengamati secara pasif setiap gerak-gerik jasmani dan batin (pikiran, perasaan, emosi, keinginan, harapan, keputusasaan, kesenangan, penderitaan, dan sebagainya)—manusia dapat memperoleh pencerahan akan hakikat sesungguhnya dari kehidupan/eksistensi yang tidak kekal dan tidak memuaskan ini. Dengan tercapainya pencerahan itu, manusia **terbebas dari kelekatan** pada jasmani dan batinnya; dengan demikian, **terbebas dari penderitaan (dukkha)**. Namun pembebasan dari penderitaan ini **tidak mungkin tercapai dengan suatu usaha yang aktif dari aku/diri** ini untuk mencapainya, oleh karena **justru aku/diri inilah sumber atau penyebab dari penderitaannya**—aku/diri tidak mungkin dapat melenyapkan aku/diri.

Justru sifat-sifat khusus dari meditasi vipassana adalah kebalikan dari kehidupan sehari-hari: pasif, berhenti, diam, lepas, berada pada saat kini. Seperti kata Sang Buddha kepada Angulimala, si perampok

dan pembunuh: *"Aku sudah lama berhenti. Kamulah yang masih terus berlari. Berhentilah!"* Berada pada saat kini terus-menerus, yang di situ aku/diri dan pikiran ini berhenti, itulah pintu menuju pembebasan, menurut Sang Buddha. (Mulapariyaya-sutta, Majjhima Nikaya, 1 dan Bahiya-sutta, Udana, 1.10).

Namun, patut disayangkan bahwa, dengan perjalanan waktu, dalam banyak praktik meditasi vipassana yang diajarkan di dunia pada dewasa ini, prinsip-prinsip meditasi vipassana yang diajarkan oleh Sang Buddha telah bergeser: dari **pelepasan** menjadi **pencapaian**, dari **kepasifan** menjadi **berupaya** dan **aktif berkonsentrasi**. Bagi banyak praktisi vipassana, mungkin pada awalnya pergeseran ini tidak dirasakan; namun, bagi sementara praktisi vipassana lain, mereka mengalami kesulitan untuk benar-benar memahami gerak-gerik jasmani dan batin ini secara pasif apabila mereka diharuskan berusaha, apalagi dengan berkonsentrasi, untuk mencapainya. Bagi para praktisi yang tersebut belakangan inilah, sejak beberapa tahun terakhir, telah dikembangkan Meditasi Mengenal Diri (MMD), yakni suatu jenis meditasi vipassana yang diyakini telah dikembalikan kepada sifat-sifat khusus meditasi vipassana yang diajarkan oleh Sang Buddha.

Meditasi Mengenal Diri (MMD)

Pemahaman bahwa praktik meditasi vipassana yang banyak diajarkan pada dewasa ini telah bergeser jauh dari apa yang sesungguhnya dimaksud oleh Sang Buddha diilhami oleh praktik meditasi yang diajarkan J. Krishnamurti pada abad ke-20. J. Krishnamurti mengritik kebanyakan teknik meditasi yang semuanya mengutamakan **konsentrasi**, **usaha** dan **teknik meditasi**. Dalam hal ini termasuk pula banyak teknik vipassana Buddhis.

Bagi J. Krishnamurti, teknik meditasi apa pun sama sekali tidak membebaskan, tidak mentransformasikan batin manusia; alih-alih, malah membuat batin lebih dalam terjerat dalam keterkondisian dan keterbatasannya. Teknik konsentrasi apa pun hanya membawa praktisinya ke dalam suatu keadaan pemusatan batin yang kuat, yang mungkin memberikan suatu rasa nikmat dan bahagia yang intens, sehingga mudah disangka sebagai kebebasan, tetapi sesungguhnya menjerat batin dalam keterkondisian dan ketidakbebasan yang lebih halus.

Meditasi Mengenal Diri (MMD) adalah versi meditasi vipassana yang selama beberapa tahun terakhir telah dikembangkan dari vipassana yang diajarkan secara "tradisional". Dalam MMD, meditasi vipassana "tradisional" telah banyak dimodifikasi berdasarkan ajaran J. Krishnamurti tentang **sadar/eling secara pasif** atau **sadar/eling tanpa memilih,** yang sesungguhnya adalah kembali pada sifat-sifat praktik meditasi vipassana murni ajaran Sang Buddha sendiri. Dengan demikian, ada beberapa perbedaan penting antara meditasi vipassana versi MMD dan meditasi vipassana "tradisional":

(1) Tujuan meditasi vipassana

Bila seorang praktisi vipassana "tradisional" ditanya, apakah tujuan meditasi vipassana, biasanya jawabannya adalah: untuk melenyapkan keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan kegelapan batin (*moha*), sehingga tercapai pembebasan dari kelekatan pada jasmani dan batin (*nama-rupa*);

pembebasan itu disebut '*Nibbana/Nirvana*'. Dengan demikian, tujuan vipassana "tradisional" bersumber dari doktrin agama Buddha. Tujuan meditasi vipassana ini dipahami akan tercapai pada suatu saat di **masa depan**.

Apakah tujuan MMD? Tujuan MMD mengandung sebuah paradoks. Di satu sisi, tujuan MMD adalah **berakhirnya aku/diri** secara radikal, yang berarti **berakhirnya penderitaan (*dukkha*)** sepenuhnya—secara teoretis, tentu saja hal ini akan tercapai di masa depan. Di sisi lain, secara praksis aktual, tujuan MMD ini tidak dilihat sebagai berada di masa depan, melainkan **harus terjadi pada saat kini**, sebagai suatu transformasi batin yang hanya bisa didekati melalui saat ini. Dalam praksis aktual, tujuan MMD adalah sadar/eling sedalam-dalamnya dan terus-menerus terhadap gerak-gerik jasmani dan batin ini pada saat munculnya, dari saat ke saat, sekarang dan di sini.

Dengan demikian, secara teoretis, tujuan MMD tidak berbeda dengan tujuan meditasi vipassana "tradisional"; namun secara praksis aktual, ternyata terdapat perbedaan mendasar di antara kedua jenis meditasi vipassana itu.

Pengertian 'tujuan' selalu mengacu pada suatu keadaan yang ingin dicapai di masa depan; tetapi, seperti dikatakan di atas, secara paradoksal tujuan MMD adalah berada pada saat kini terus-menerus. Dengan demikian, di dalam MMD tidak relevan lagi orang bicara tentang suatu 'tujuan' di masa depan, di dalam MMD tidak ada 'tujuan'.

Selain itu, 'tujuan' MMD adalah identik/sama dengan 'metode'-nya, yakni berada pada saat kini terus-menerus, yang adalah 'non-metode' (lihat bawah).

Paradoks tujuan MMD ini tidak terdapat dalam pengajaran vipassana "tradisional" kepada para praktisinya. Tujuan vipassana "tradisional", yakni *nibbana*, diletakkan di masa depan, bahkan sering kali ditampilkan bahwa tujuan itu hanya bisa dicapai di masa depan yang jauh, tidak dalam kehidupan sekarang.

Paradoks dari sebuah tujuan/keadaan transendental sebagaimana diuraikan di atas juga terlihat dalam kitab-kitab Mahaprajnaparamita dari Buddhisme Mahayana, seperti Sutra Intan, Sutra Hati, dan sebagainya.

Sekali lagi, tujuan MMD adalah berada pada saat kini terus-menerus; di dalam MMD orang tidak memandang ke masa depan. Bila orang bisa berada dalam keadaan itu terus-menerus, di situlah terdapat kemungkinan—itulah pintu—menuju **berakhirnya konflik dan penderitaan eksistensial manusia**; inilah yang dicari oleh umat manusia sepanjang zaman.

Apa dan bagaimana berakhirnya konflik dan penderitaan eksistensial manusia itu tidak dibahas dan tidak dikonseptualisasikan dalam praktik MMD, karena hal itu akan merupakan diskursus pikiran lagi, yang mau tidak mau akan menjadi satu lagi doktrin di antara sekian banyak doktrin spiritual yang ada, dan hanya merintangi orang untuk berada pada saat kini terus-menerus, melihat apa adanya (*yathabhutam nyanadassanam*) tanpa dicampuri oleh konsep-konsep ciptaan pikiran.

Tujuan MMD bukan hanya melenyapkan keadaan-keadaan batin yang negatif, seperti *lobha, dosa, dan moha* seperti di dalam vipassana "tradisional", tetapi juga memahami keadaan-keadaan batin yang positif, seperti cinta (*metta*), welas asih (*karuna*), simpati (*mudita*) dan keseimbangan batin (*upekkha*). Ketika semua keadaan batin yang negatif maupun positif itu dipahami/disadari, maka pemeditasi tidak akan menolak keadaan batin yang negatif dan/atau melekat pada keadaan batin yang positif.

(2) Teknik/metode meditasi vipassana

Adanya perbedaan dalam tujuan meditasi di antara meditasi vipassana "tradisional" dan MMD menyebabkan perbedaan yang mendasar dalam praktik di antara kedua versi vipassana itu. Dalam kebanyakan meditasi vipassana "tradisional" diajarkan berbagai teknik yang harus dijalankan oleh pemeditasi kalau ia ingin mencapai hasil yang diinginkan. Misalnya, dalam meditasi vipassana versi Mahasi Sayadaw, ditekankan teknik-teknik berikut:

- berkonsentrasi untuk waktu lama pada sebuah "objek utama";
- mencatat/memberi label segala sesuatu yang teramati dalam meditasi (setidak-tidaknya pada "tahap awal" praktik);
- melakukan meditasi duduk dan meditasi jalan berganti-ganti dalam sesi meditasi formal;
- memperlambat sedapat mungkin semua gerakan tubuh agar dapat diamati secara kuat.

Semua itu dilakukan, dan didasari usaha (*viriya*) yang maksimal, dengan tujuan agar konsentrasi berkembang secara maksimal pula, sehingga tercapai berbagai pencerahan (*nyana*) yang teorinya telah diketahui lebih dahulu, dan akhirnya tercapai pembebasan (*nibbana*).

Di lain pihak, di dalam MMD:

- tidak ada konsentrasi pada 'objek utama' apa pun—karena sadar/eling yang berkembang secara pasif akan mengembangkan pula perhatian (*sati*) yang kuat, tetapi bukan konsentrasi. Alih-alih berkonsentrasi secara sempit pada satu objek, perhatian dibiarkan terbuka seluas-luasnya secara alamiah meliputi seluruh indera, sehingga dapat menyadari rangsangan yang masuk melalui seluruh indera, termasuk batin (pintu masuknya ingatan dari masa lampau);
- segala fenomena yang muncul dalam badan dan batin sekadar disadari secara pasif, tanpa usaha mencatat/memberi label, yang tiada lain adalah gerak pikiran lagi;
- keadaan batin sadar/eling itu bisa dikembangkan dalam keadaan atau kegiatan apa pun: duduk, berdiri, berjalan, berbaring, tanpa membedakan dan memisahkan antara kegiatan meditasi formal dengan kegiatan sehari-hari—dengan demikian keadaan batin meditatif itu berkembang secara alamiah menjadi keadaan batin sepanjang waktu ketika pikiran/aku tidak dibutuhkan;
- gerakan tubuh tidak perlu diperlambat secara sengaja dan artifisial—apabila perhatian menjadi kuat, maka gerakan tubuh akan melambat dengan sendirinya, sekalipun melambatnya gerakan tubuh itu tidak dikembangkan dengan sengaja sebagai suatu teknik meditasi.

Secara singkat, **di dalam MMD tidak ada teknik meditasi apa pun**, termasuk **tidak ada konsentrasi terus-menerus pada satu objek.** Selain itu, **di dalam MMD tidak ada usaha (*viriya*)** sama sekali—untuk berada pada saat kini tidak dibutuhkan usaha apa pun.

Pengerahan usaha justru akan menghalangi pikiran dan aku/diri untuk berhenti secara alamiah, menghalangi pembebasan. Ini terlihat jelas dalam pengalaman Bhikkhu Ananda (saudara sepupu Sang Buddha) menjelang Konsili I Sangha, tidak lama setelah Sang Buddha wafat. Konsili itu hanya boleh dihadiri oleh para arahat, sehingga beliau—yang pada waktu itu masih belum bebas sepenuhnya—berusaha keras untuk mencapai kearahatan dalam waktu semalam. Ternyata justru usaha keras itu menghalangi tercapainya pembebasan. Justru pada saat beliau menghentikan sama sekali usahanya, ketika malam menjelang fajar, muncullah pembebasan terakhir dalam batinnya. (Vinaya Pitaka, Culavagga, Khandaka, 11)

Karena tidak ada teknik meditasi apa pun, dan tidak ada usaha untuk mencapai apa pun, maka pemeditasi bebas dari **beban meditasi**, sehingga sadar/eling pada saat kini, terus-menerus, tanpa mengharapkan apa pun di masa depan, merupakan keadaan diam, istirahat, dan berhenti secara sempurna.

(3) Rujukan dari kitab suci

Hampir semua teknik vipassana "tradisional" menggunakan **Mahasatipatthana-sutta** (Digha Nikaya, 22) yang terkenal sebagai rujukannya. Sutta itu penuh dengan doktrin agama Buddha, sehingga pemeditasi sukar membedakan mana yang doktrin dan mana yang pengalaman pribadi dalam meditasi pada waktu ia menerapkannya dalam praktik. Kontemplasi terhadap keempat kelompok *dhamma* (fenomena jasmani dan batin) yang diajarkan dalam Mahasatipatthana-sutta itu tidak lebih daripada kegiatan analisis intelektual semata-mata dan bukan keadaan sadar/eling aktual yang secara pasif menyadari fenomena yang muncul pada saat sekarang dan di sini. Mendiang Ajahn Buddhadasa Mahathera menyebut Mahasatipatthana-sutta sebagai tidak lebih dari sebuah "daftar berkepanjangan dari objek-objek meditasi Buddhis"—alih-alih menggunakan sutta itu sebagai rujukan untuk mengajarkan meditasi vipassana menuju pembebasan/*nibbana*, beliau menggunakan **Anapanasati-sutta** (Majjhima Nikaya, 118).

Di lain pihak, MMD menggunakan Bahiya-sutta, yang di situ Sang Buddha memberikan tuntunan vipassana yang langsung dan singkat kepada Bahiya (**Bahiya-sutta**, Udana 1.10). Bahiya adalah seorang petapa, bukan bhikkhu siswa Sang Buddha, dan selama hidupnya tidak pernah mendengar doktrin Buddhisme sama sekali. Namun Sang Buddha tidak mengajarkan "doktrin Buddhisme" apa pun kepada Bahiya; alih-alih Sang Buddha mengajarkan vipassana secara murni tanpa dilandasi doktrin apa pun; dan pada saat itu juga, ketika khotbah Sang Buddha selesai, Bahiya mencapai pencerahan terakhir. Tuntunan vipassana yang sama diajarkan pula oleh Sang Buddha kepada Malunkuyaputta, seorang bhikkhu tua; dan akhirnya Bhikkhu Malunkyaputta pun mencapai pencerahan terakhir setelah berlatih beberapa lama (**Malunkyaputta-sutta**, Samyutta Nikaya, 35.95).

Oleh karena tuntunan vipassana Sang Buddha kepada Bahiya bersifat bebas dari doktrin Buddhisme, maka tuntunan itu cocok untuk digunakan sebagai rujukan mengajarkan MMD kepada para peminat MMD yang non-Buddhis maupun kepada umat Buddha sendiri.

(4) Ritualisme

Oleh karena kebanyakan teknik vipassana "tradisional" diajarkan dalam konteks agama Buddha dan diselenggarakan di sebuah vihara, maka mau tidak mau dalam praktiknya masih terdapat ritualisme. Suatu kekecualian dalam hal ini adalah di dalam retret vipassana versi S.N. Goenka, yang di lokasinya tidak terdapat simbol-simbol keagamaan sedikit pun, sehingga pemeditasi tidak terdorong melakukan ritual apa pun dalam praktik retretnya. Kelekatan pada ritualisme itu sendiri sebenarnya merupakan salah satu belenggu yang harus patah sebelum orang mencapai pembebasan.

Di dalam MMD, sekalipun retret dilakukan di dalam Dharmasala (Ruang Kebaktian) sebuah vihara, selama retret berlangsung peserta sangat dianjurkan untuk tidak melakukan ritual agama Buddha apa pun, seperti bersujud (*namaskara*) kepada arca Buddha (*buddharupam*) yang ada di sana, membaca paritta, dan sebagainya.

Sedangkan bagi peserta retret MMD yang beragama Islam, mereka tetap dibenarkan melakukan ibadah sholat yang wajib menurut ajaran agamanya.

Retret MMD

Retret MMD telah diselenggarakan sejak tahun 2000 di berbagai vihara dan tempat lain di Indonesia. Pada dewasa ini, secara teratur retret MMD diadakan di:

- Jawa Barat – di Cipanas dan Vihara Siripada (Bumi Serpong Damai)
- Jawa Tengah – Vihara Mendut (Magelang)
- Bali – Brahmavihara-arama (Kabupaten Buleleng)

Secara insidentil retret MMD diadakan juga di:

- Kalimantan Timur – Vihara Muladharma (Samarinda)
- Jawa Tengah – Vihara Dhamma Sundara (Solo)
- Sumatera Utara

Kepada para peminat MMD ditawarkan dua jenis retret MMD: Retret MMD Akhir Pekan, dan Retret MMD Seminggu. Jadwal retret-retret MMD selama setahun berjalan, lengkap dengan alamat (nomor HP dan *email*) tempat pendaftaran di masing-masing lokasi di atas, dapat dilihat pada **situs web MMD**, **http://meditasi-mengenal-diri.org**. Informasi lebih lanjut dan diskusi mengenai MMD dapat diikuti di **Forum Diskusi MMD**, **http://meditasi-mengenal-diri.ning.com**.

Semua retret MMD diberikan tanpa dipungut biaya, kecuali sumbangan sukarela yang diserahkan kepada vihara pada akhir retret sesuai kemampuan peserta masing-masing.

Pada dewasa ini, MMD hanya diajarkan oleh Dr. Hudoyo Hupudio, MPH, 65 tahun. Tetapi di kemudian hari diharapkan akan tampil para penerus yang kompeten untuk berbagi pengalaman dan mengajarkan prinsip-prinsip MMD demi pencerahan orang banyak.

1 Januari 2009,
Hudoyo Hupudio
<*hudoyo@cbn.net.id*>

Rujukan

Udana 1.10

BAHIYA-SUTTA

Saya telah mendengar bahwa pada suatu ketika Sang Bhagava menetap di dekat Savatthi, di Jetavana, vihara Anathapindika. Pada waktu itu, Bahiya—petapa berpakaian kulit kayu—tinggal di Supparaka, di tepi pantai. Ia dipuja, dijunjung tinggi, dihormati, dianggap suci, diberi persembahan—menerima jubah, makanan, penginapan, dan obat-obatan bagi orang sakit. Maka, ketika ia berada sendirian dalam keterasingan, pikiran ini muncul dalam kesadarannya: "Apakah aku termasuk di antara mereka di dunia yang adalah arahat atau telah memasuki jalan kearahatan?"

Maka seorang dewata, yang dulu adalah sanak keluarga Bahiya—petapa berpakaian kulit kayu—penuh welas asih, mengharapkan kesejahteraannya, mengetahui dengan sadar pikiran yang muncul dalam kesadaran [Bahiya]—pergi mendapatkan Bahiya di tempatnya, dan setelah tiba, berkata kepadanya: "Bahiya, Anda bukan seorang arahat, juga bukan orang yang telah memasuki jalan kearahatan. Anda bahkan tidak berlatih demikian rupa sehingga Anda bisa menjadi arahat atau memasuki jalan kearahatan."

"Tetapi, siapakah, yang hidup di dunia ini—beserta para dewata—yang adalah arahat atau telah memasuki jalan kearahatan?"

"Bahiya, ada sebuah kota di negeri utara bernama Savatthi. Sang Bhagava—seorang arahat, tercerahkan sendiri dengan sebenarnya—tinggal di sana sekarang. Ialah sesungguhnya seorang arahat, dan ia mengajarkan Dhamma yang menuntun pada kearahatan."

Maka Bahiya, yang sangat gundah mendengar kata-kata dewata itu, meninggalkan Supparaka seketika itu juga, dan dalam waktu satu hari satu malam, pergi langsung ke tempat Sang Bhagava tinggal di dekat Savatthi, di Jetavana, vihara Anathapindika. Pada waktu itu, banyak bhikkhu tengah melakukan meditasi jalan di udara terbuka. Ia mendapatkan mereka, dan setelah tiba, bertanya: "Para Bhante, di manakah Sang Bhagava tinggal—sang arahat, yang tercerahkan sendiri dengan sebenarnya? Kami ingin bertemu dengan dia."

"Ia telah pergi ke kota mengumpulkan makanan."

Maka, Bahiya, yang dengan bergegas meninggalkan Jetavana dan masuk ke Savatthi, melihat Sang Bhagava pergi mengumpulkan makanan di Savatthi—tenang, menenangkan, inderanya damai, batinnya damai, hening dan seimbang dalam arti tertinggi, selesai tugasnya, terlatih, terjaga, inderanya terkendali, seorang besar. Melihat Sang Bhagava, Bahiya mendekatinya, dan setelah sampai kepadanya, bersujud di kakinya, dengan kepala menyentuh kaki Sang Bhagava, dan berkata: "Ajarkan Dhamma kepadaku, wahai Bhagava! Ajarkan Dhamma kepadaku, wahai Tathagata, agar memberiku kesejahteraan dan kebahagiaan jangka panjang kepadaku."

Setelah ini dikatakan, Sang Bhagava berkata kepadanya: “Ini bukan waktunya, Bahiya. Kami tengah memasuki kota untuk mengumpulkan makanan. “

Untuk kedua kali Bahiya berkata kepada Sang Bhagava: “Tetapi, sukar mengetahui dengan pasti bahaya apa yang mengancam kehidupan Sang Bhagava, atau bahaya apa yang mengancam kehidupanku. Ajarkan Dhamma kepadaku, wahai Bhagava! Ajarkan Dhamma kepadaku, wahai Tathagata, agar memberiku kesejahteraan dan kebahagiaan jangka panjang kepadaku.”

Untuk kedua kali Sang Bhagava berkata kepadanya: “Ini bukan waktunya, Bahiya. Kami tengah memasuki kota untuk mengumpulkan makanan. “

Untuk ketiga kali Bahiya berkata kepada Sang Bhagava: “Tetapi, sukar mengetahui dengan pasti bahaya apa yang mengancam kehidupan Sang Bhagava, atau bahaya apa yang mengancam kehidupanku. Ajarkan Dhamma kepadaku, wahai Bhagava! Ajarkan Dhamma kepadaku, wahai Tathagata, agar memberiku kesejahteraan dan kebahagiaan jangka panjang kepadaku.”

“Kalau begitu, Bahiya, engkau harus berlatih demikian: berkaitan dengan apa yang terlihat, hanya ada yang terlihat. Berkaitan dengan apa yang terdengar, hanya ada yang terdengar. Berkaitan dengan apa yang tercerap, hanya ada yang tercerap. Berkaitan dengan apa yang teringat, hanya ada yang teringat. Demikianlah engkau harus berlatih. Bila bagimu hanya ada yang terlihat berkaitan dengan apa yang terlihat, hanya ada yang terdengar berkaitan dengan apa yang terdengar, hanya ada yang tercerap berkaitan dengan apa yang tercerap, hanya ada yang teringat berkaitan dengan apa yang teringat, **maka, Bahiya, tidak ada engkau sehubungan dengan itu. Bila tidak ada engkau sehubungan dengan itu, maka tidak ada engkau di situ. Bila tidak ada engkau di situ, maka engkau tidak ada di sini, atau di sana, atau di antara keduanya. Inilah, hanya inilah, akhir dukkha.”**

Ketika mendengar penjelasan Dhamma secara singkat dari Sang Bhagava, batin Bahiya—petapa berpakaian kulit kayu—terbebas pada saat itu juga dari arus kotoran batin karena tidak lagi memiliki kelekatan/penunjang. Setelah memberikan tuntunan berisi penjelasan Dhamma secara singkat kepada Bahiya—petapa berpakaian kulit kayu—Sang Bhagava pergi.

Tidak lama setelah Sang Bhagava pergi, Bahiya meninggal dunia akibat serangan seekor sapi betina yang mempunyai anak. Lalu Sang Bhagava, setelah mengumpulkan makanan di Savatthi, setelah menyantapnya, kembali bersama sejumlah besar bhikkhu, melihat bahwa Bahiya telah meninggal dunia. Setelah melihatnya, Sang Bhagava berkata kepada para bhikkhu, “Angkatlah jenazah Bahiya, letakkan di atas usungan dan bawalah pergi, perabukan dan dirikan sebuah tugu peringatan. Sahabat kalian dalam kehidupan suci telah meninggal dunia.”

“Baik, Bhante,” jawab para bhikkhu itu. Setelah meletakkan jenazah Bahiya di atas usungan, membawanya pergi, memperabukannya serta mendirikan sebuah tugu peringatan, para bhikkhu itu pergi mendapatkan Sang Bhagava, dan setelah tiba, dan bersujud kepada Sang Bhagava, mereka duduk di satu sisi. Sementara duduk, mereka bertanya kepada Sang Bhagava: “Jenazah Bahiya telah

diperabukan, Bhante, dan tugu peringatan baginya telah didirikan. Ke manakah Bahiya pergi? Di manakah ia berada nanti?"

"Para bhikkhu, Bahiya—petapa berpakaian kulit kayu—adalah orang arif. Ia mempraktikkan Dhamma sesuai dengan Dhamma, dan tidak mengganggu dengan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan Dhamma. Bahiya—petapa berpakaian kulit kayu—telah padam dengan sempurna (*parinibbuto*)."

Maka, menyadari makna penting dari peristiwa itu, pada kesempatan itu Sang Bhagava berucap:

"Bila air, tanah, api dan angin tidak memiliki tempat berpijak:
Di situ bintang-bintang tidak bersinar,
Matahari tidak tampak,
Rembulan tidak muncul,
Kegelapan tidak ditemukan.

Dan bila seorang suci,
seorang brahmana, dengan arif
mengetahui sendiri [hal ini],
maka dari wujud dan tanpa-wujud,
dari kenikmatan dan kesakitan,
ia terbebaskan.

Sumber: Access To Insight
Diterjemahkan dari bahasa Pali ke bahasa Inggris oleh Bhikkhu Thanissaro

Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh Hudoyo Hupudio

*****

<u>CATATAN</u>: Tuntunan vipassana singkat dan murni yang diajarkan oleh Sang Buddha kepada petapa Bahiya di atas diberikan pula kepada seorang bhikkhu tua, Malunkyaputta (Lihat: **Malunkyaputta-sutta,** Samyutta Nikaya, 35.95). Seperti halnya Bahiya, Bhikkhu Malunkyaputta pun mencapai pembebasan terakhir (kearahatan). Dalam hal Bahiya, ia mencapainya dengan seketika begitu mendengar tuntunan Sang Buddha; sedangkan dalam hal Bhikkhu Malunkyaputta, ia mencapainya setelah berlatih beberapa lama.